MANUEL
DE CULTURE PHYSIQUE MILITAIRE



par

Albert SURIER
avec la collaboration technique
du Prof: Ed. DESBONNET

PRÉFACE
du Général TOUTÉE
Chef du Cabinet
des Généraux PICQUART et BRUN
Ministres de la Guerre

CHARLES-LAVAUZELLE
Éditeur. Paris.



LE

Manuel de culture physique militaire

Ce modeste travail n'a d'autre ambition que d'aider les chefs de notre armée à donner au pays de vigoureux défenseurs.

POUR NOS SOLDATS



MANUEL
DE
Culture physique militaire

Par Albert SURIER

Collaboration technique du professeur DESBONNET

Préface du Général TOUTÉE

Chef de cabinet des Généraux Picquart et Brun,
Ministres de la guerre



PARIS

HENRI CHARLES-LAVAUZELLE

Éditeur militaire

10, Rue Danton, Boulevard Saint-Germain, 118

(Même Maison à Limoges)

PRÉFACE

Mon cher Directeur,

Vous avez bien raison de ne pas douter de tout l'intérêt que je porte aux questions se rattachant à la préparation militaire de la jeunesse française, et, plus particulièrement, à celles qui concernent l'éducation physique.

C'est vous dire tout le plaisir que m'a causé la lecture de votre petit livre, dans lequel, sous la forme la plus heureuse, vous avez su condenser un grand nombre d'observations intéressantes, et formuler, en matière de conclusion pratique, une série de leçons rationnellement composées et méthodiquement graduées.

Je suis de ceux qui pensent, avec vous, que la meilleure préparation à la vie militaire consiste à développer ou à améliorer les qualités physiques de nos futurs soldats.

On ne saurait trop s'engager dans cette voie, alors que notre faible natalité nous oblige à nous montrer moins sévères que nos voisins de l'Est, dans le choix de nos jeunes appelés.

Si le paysan de France a gardé les précieuses qualités de la race, endurance et vigueur, il faut bien reconnaître que le développement industriel du pays a attiré dans les villes de nombreux jeunes gens que la mine ou l'usine étiolent souvent, et qui arrivent à la caserne dans un véritable état d'infériorité physique.

De toutes parts déjà, de nombreuses sociétés de préparation militaire se sont imposé la noble tâche de revivifier ces énergies anémiées, de regénérer notre race, et de fournir à l'armée des hommes souples, vigoureux et forts.

Leur œuvre se poursuit, se complète et se précise à la caserne, sous l'œil vigilant de l'officier, dont la mission grandit en même temps que s'accroissent les exigences de la guerre moderne, et qui, tout en développant chez ses camarades de demain l'apti-

tude à supporter les fatigues, cherche à élever leur *moral* à hauteur de tous les sacrifices.

Le secret du succès, comme on l'a dit en effet, ne réside pas seulement dans les engins de destruction, mais surtout dans la *valeur* de l'armée qui constitue, au moment décisif, un facteur d'importance capitale.

Et cette valeur est avant tout fonction de l'énergie morale, faite de volonté et de courage.

Ces hautes facultés morales, indices des âmes bien trempées, ne trouveront, en général, leur plein épanouissement que chez le soldat robuste et vigoureux :

Mens sana in corpore sano !

Donner à l'armée des corps sains et des âmes viriles doit donc être le but de ceux qui se proposent le maintien de la grandeur du pays!

Vous avez apporté une pierre à l'édifice ; à tous ceux qu'intéresse ce grave problème, vous faites part des résultats de vos recherches et de votre expérience.

Votre œuvre, j'en suis sûr, ne sera pas inutile.

Veuillez agréer, mon cher Directeur, avec tous les vœux que je forme pour le succès de votre petit livre, l'expression de mes sentiments bien cordialement dévoués.

Général G. Toutée,

chef de cabinet des généraux Picquart et Brun, ministres de la guerre.

LE

Manuel de culture physique militaire

I

EXPOSÉ DE PRINCIPES

La meilleure forteresse d'un pays, c'est la poitrine de ses enfants.

La première phase de la vie d'un citoyen français se déroule à l'école. Le but de celle-ci est de préparer un homme apte aux devoirs civiques et sociaux.

L'adolescent est à peine échappé à la tutelle bienfaisante des maîtres de son enfance que le plus sacré de tous ses devoirs s'impose à lui : le *service militaire*, c'est-à-dire l'obligation d'acquérir les connaissances nécessaires à une défense efficace de la patrie.

La vie militaire est, dans l'existence nationale, une spécialisation ayant un objectif nettement déterminé. Le rôle des chefs, officiers et sous-officiers, est plus restreint que celui de l'instituteur ou du professeur. Ils ne doivent avoir qu'un seul idéal : former un soldat. Considérer l'officier et le sous-officier comme les continuateurs intellectuels de l'œuvre de l'école, c'est commettre une grossière erreur dans laquelle on est tombé lorsqu'on a introduit à la caserne des enseignements scolaires qui n'avaient rien à y faire.

Le rôle du chef militaire est plus simple : il doit apprendre à la recrue la technique élémentaire d'un métier ; mais il doit aussi lui donner la conscience de la noblesse du devoir qu'il remplit, grandir son esprit et son cœur jusqu'au sacrifice possible.

Les chefs ne doivent jamais oublier que la meilleure forteresse d'un pays, c'est la poitrine de ses enfants, à condition, naturellement, que cette poitrine soit robuste. Les vieux grognards de la Grande Armée, parlant de leurs randonnées épiques à tra-

vers l'Europe, disaient : « L'Empereur gagne les batailles avec nos jambes. » La vigueur physique des soldats est, dans une armée, le gage le plus sûr de sa valeur.

Malheureusement, le recrutement en masse, auquel nous oblige la pénurie de notre natalité, déverse chaque année dans nos cadres des milliers de pauvres petits conscrits sans vitalité, sans vigueur pour résister aux dures exigences de l'entraînement intensif, qui sont consécutives à la réduction du temps de l'incorporation.

Ce n'est pas ici le lieu d'examiner si la plus grande partie de la responsabilité de cet état de choses, qui serait si gros de conséquences au jour du danger, ne doit pas retomber sur l'école qui, en négligeant la culture physique de l'enfance, a manqué ainsi à la moitié de sa tâche. L'œuvre scolaire de la République, satisfaisante dans le domaine intellectuel, a complètement échoué dans le domaine physique de l'éducation.

Il en résulte que la tâche des chefs militaires, qui ne devrait que viser à continuer, en la spécialisant, la culture physique des

adolescents envoyés par les conseils de revision, se trouve considérablement accrue en difficultés.

A vrai dire, la mainmise de l'armée sur la recrue commence le jour du conseil de revision, et il est avéré que les opérations de ce conseil, trop hâtées, ne permettent qu'un examen superficiel du conscrit. Le médecin-major devrait pousser plus avant ses investigations, et un premier classement des hommes d'après leurs aptitudes physiques devrait répartir les conscrits dans les différentes armes. Chacun sait que les jambes du cavalier ne doivent pas avoir exactement la même conformation musculaire et ostéologique que celles du fantassin ; que l'artillerie, constituant le service le plus pénible de l'armée, demande des soldats plus vigoureux. Il est tout à fait absurde d'envoyer dans l'infanterie des jeunes gens qui ne feront jamais que de mauvais marcheurs et dans la cavalerie des jeunes gens qui ne pourront jamais se tenir convenablement à cheval. C'est imposer aux uns et autres, par défaut d'adaptation au service qu'on en exige, une fatigue qui peut être extrêmement préjudiciable à leur état physiologique général.

Si l'on suivait scrupuleusement ces principes, le travail des officiers et des sous-officiers instructeurs se trouverait d'abord considérablement simplifié à l'arrivée au corps.

II

LA SÉLECTION S'IMPOSE

Mais pêle-mêle, venant souvent des points les plus différents du territoire, avee des hérédités, des tares, des qualités, des mentalités, des musculatures différentes, les recrues arrivent à la easerne. De quoi va-t-il s'agir ? D'apprendre à ees jeunes gens la technique élémentaire du métier militaire ? Sans doute. C'est-à-dire de leur enseigner à évoluer selon la taetique des armées modernes et de les mettre à même de savoir se servir de leurs armes.

Est-ee tout ? Ce n'est pas même la moitié du devoir qui s'impose à l'armée : parce que tout l'art militaire n'aura d'effieacité et de valeur qu'autant que le jeune eonserit sera en mesure d'affronter les dures fatigues physiques des armées en eampagne. Et j'ajoute encore que sa résistanee morale sera intimement liée à sa robustesse, parce que la valeur morale s'alimente aux sourees mêmes de la bonne humeur et que, sans la santé, il n'est pas de bonne humeur possible.

Cela étant acquis, le travail de la caserne devra se diviser en deux parties bien distinctes :

1° *L'enseignement technique du métier militaire ;*

2° *L'entraînement physique.*

Nous ne nous occuperons ici que de cette dernière partie.

Cet entraînement doit d'abord réaliser deux qualités essentielles et primordiales : il doit être *méthodique* et *rationnel.*

Méthodique, c'est-à-dire procéder graduellement, aller du simple au composé, de l'effort léger à l'effort maximum.

Rationnel, c'est-à-dire s'inspirer des leçons de l'expérience, de la physiologie, être en conformité avec les données de la science, qui permettent de réaliser cet idéal de la sagesse antique : *mens sana in corpore sano.*

Pour y parvenir, *la première chose à faire, dès que les recrues arrivent au régiment, c'est de les sélectionner.*

Car la gymnastique parfaite n'est point du tout une gymnastique de groupe, de collectivité. Il faut, autant que possible, qu'elle soit individuelle et, puisque cela ne

se peut quand on s'adresse à des masses humaines aussi considérables que l'armée, il faut tout au moins qu'elle s'applique à des sujets ayant de proches analogies physiologiques et anatomiques.

Sans qu'il soit besoin d'insister, on comprend tout ce qu'il y aurait d'absurde à imposer au soldat Dupont et au soldat Durand, par exemple, dont l'un serait un vigoureux garçon et l'autre un malingre, le même entraînement. L'exercice trop faible pour Durand sera trop fort pour Dupont, de sorte que le premier perdra son temps et que le second se surmènera.

La compagnie, la batterie ou l'escadron étant ici considérés comme unités de commandement, le capitaine, aussitôt qu'il sera entré en possession de ses recrues, devra procéder à cette sélection avec l'aide du médecin-major.

Une division en trois groupes suffira : le premier sera formé des hommes les plus vigoureux ; le second comprendra les hommes moyens ; le troisième, les plus faibles, formera ce qu'on a déjà appelé le *peloton des malingres*.

Qu'on ne croie pas que ce peloton des malingres constitue un déchet du recrute-

ment ! Ce serait une erreur profonde, une faute contre l'armée et contre la patrie. Nombre de jeunes gens faibles à vingt ans pourront faire, à vingt-deux, des hommes vigoureux, s'ils sont soumis à une culture physique judicieuse. Et quel beau rôle humain et patriotique pour l'armée si, ayant pris au pays quelques-uns de ses enfants chétifs, elle lui rend des hommes robustes et forts !

Cela est possible à la condition que le peloton des malingres soit confié à des mains expertes et intelligentes. Ce sera au capitaine à répartir ces trois groupes de jeunes soldats entre ses collaborateurs, lieutenants, adjudant, sous-officiers, selon les goûts et les aptitudes de chacun.

> **Ne forçons point notre talent,**
> **Nous ne ferions rien avec grâce.**

Tel officier athlétiquement bâti, ayant le goût et la passion de la force, fera un excellent entraîneur du premier groupe, celui des hommes forts déjà, et un très mauvais des malingres. La réciproque est également vraie. Un bon chef doit savoir caser chacun à sa place.

III

LES QUALITÉS PHYSIQUES DU SOLDAT

L'idéal, chez les êtres comme dans les choses, devant être l'adaptation parfaite de leurs organes à leur destination, un bon soldat devra être *fort des jambes et des reins surtout*, posséder de *bons poumons* et un *bon appareil digestif*.

Etre un *bon marcheur*, voilà la première qualité physique du fantassin ; de bonnes jambes ne sont pas non plus inutiles au cavalier, tant s'en faut. L'armée qui vaincra sera certainement celle qui aura les évolutions les plus rapides. Notre race est une race de marcheurs ; conservons et perfectionnons encore ce don précieux. Que de victoires n'avons-nous pas gagnées avec nos jambes sur tous les champs de bataille du monde !

Des *reins solides* sont également nécessaires au soldat pour porter son sac ou sa cuirasse, se bien tenir à cheval, mettre une pièce en batterie, etc.

Il lui faut encore de *bons poumons* pour courir. Quand les clairons sonnent l'as-

saut, il ne suffit pas d'être enfiévré d'ardeur, il faut encore arriver vite là-haut et ne pas tomber en route parce que les poumons fonctionnent mal.

Enfin, un *bon appareil digestif* permettant d'utiliser les aliments les moins riches dont on est parfois, en campagne, obligé de se contenter, est également nécessaire.

Telles sont les principales vertus physiques qu'il faut demander à un militaire. La bonne humeur, l'entrain, la résistance morale en découleront tout naturellement. Une armée composée de tels hommes serait invincible. Il faut y ajouter qu'un soldat doit être encore un bon tireur, mais c'est le rôle de l'officier de lui donner cette vertu technique.

IV

ORGANISATION PRATIQUE DES COURS

Les appareils, leur nécessité.

Maintenant que tous ces principes généraux sont posés et indiscutables, j'imagine, passons à l'organisation pratique du cours de culture physique à la caserne.

Voici nos trois groupes alignés dans la cour :

A) *Les hommes forts ;*
B) *Les moyens ;*
C) *Les malingres.*

A quelle gymnastique allons-nous les soumettre ? Je me hâte tout de suite de proclamer que le nom de la méthode me préoccupe peu et que je ne me fais aucun scrupule d'en composer une avec ce qui me semble le meilleur dans les autres.

La gymnastique purement suédoise, ou du moins ce qu'on est convenu d'appeler ainsi en France, c'est-à-dire une sorte de gymnastique thérapeutique, pourrait convenir aux malingres dans les débuts, mais

elle nécessite de la part de l'élève une volonté rare à la caserne. Il vaut mieux s'en passer et commencer tout de suite la méthode dite des poids légers.

Il ne faut pas oublier, du reste, que nous n'avons pas affaire à des malades au sens réel du mot, mais à des jeunes gens reconnus tout de même aptes au service militaire ; j'estime donc qu'un peu d'effort musculaire est nécessaire et qu'il faut y venir le plus vite possible.

Pour les malingres, nous préconisons donc l'haltère simple de 2 kilos pièce.

A noter en passant que ce peloton des malingres ne doit être que temporaire et que la plus grande partie de ceux qui le composent doit entrer au peloton B (hommes moyens) à la fin du premier trimestre d'incorporation, si l'enseignement a été fructueux.

Aux hommes du peloton B nous donnerons des haltères de 3 kilos pièce.

Aux hommes du peloton A (celui des jeunes gens pourvus d'une constitution athlétique), nous mettrons en mains des haltères de 4 kilos pièce.

Nos différents groupes étant alignés à

quelques mètres les uns des autres, un instructeur-chef, placé bien en vue, démontrera le mouvement et en expliquera sommairement le but. Pour chaque peloton, un instructeur spécial répétera l'exercice et, une fois le mouvement bien compris par tous, à un signal de l'instructeur-chef, tout le monde commencera en même temps, en comptant à haute voix.

A noter que les mouvements doivent être exécutés sans saccades, mais au contraire avec élongation et contraction lente du tissu musculaire.

Le service de deux ans a rendu précieux le temps à la caserne. LA LEÇON DE CULTURE PHYSIQUE DOIT ÊTRE QUOTIDIENNE ET NE PAS DURER PLUS D'UNE HEURE.

D'ailleurs, si ce temps a été bien employé, il suffit largement. N'oublions pas que l'entraînement n'est pas l'éreintement et que l'exercice cesse d'être profitable lorsqu'il devient douloureux.

Comment faut-il habiller les soldats pour la leçon ?

Le plus légèrement possible pour que le mouvement ne soit pas gêné et puisse avoir toute son amplitude. Le pantalon de treillis et le buste nu en été ; le même pan-

talon de treillis en hiver et un maillot sur le corps. L'habitude de faire revêtir aux soldats le vêtement de toile, pantalon et bourgeron, par-dessus le vêtement de drap, donne aux hommes un air engoncé, dans lequel ils se sentent un tantinet ridicules et, dans tous les cas, très fortement gênés. Permettons à nos soldats toute l'élégance possible : un peu d'art ne gâte jamais rien et il en résulte toujours plus de goût, plus d'application à la leçon, conséquemment plus d'efficacité.

V

UNE GYMNASTIQUE FRANÇAISE

Si, rompant avec des idées par trop exclusives à notre sens et qui tendent à se répandre en France, nous préconisons l'haltère léger, c'est que l'expérience, la nôtre et celle d'un nombre énorme d'autres sujets, nous a enseigné qu'il n'était pas de progrès musculaire possible sans effort.

Pendant un demi-siècle nous n'avons pratiqué que la gymnastique des efforts pure. C'était une erreur physiologique. Nous sommes en train de tomber dans l'erreur contraire et de perdre un nouveau demi-siècle à implanter dans notre enseignement, dans notre armée, une gymnastique bonne pour de tout petits enfants ou pour des convalescents. Il faut, à tout prix, éviter ces exagérations, auxquelles nous porte naturellement notre caractère national, si nous voulons faire œuvre bienfaisante.

Dans les assises internationales de gymnastique, on voit souvent des gymnastes suédois remporter les premiers prix aux

mouvements avec appareils. Nous fera-t-on croire qu'ils ont été formés à cette virtuosité par cette culture édulcorée qu'on appelle chez nous la « gymnastique suédoise » ?

Et le pire défaut, d'ailleurs, des leçons de gymnastique suédoise, à la française, c'est de manquer d'entrain, de ne pas intéresser l'élève et de transformer cette demi-heure d'activité physiologique et musculaire en une suite monotone de gestes ennuyeux. *Bonne pour une élite qui l'appliquerait avec conscience, elle ne convient point à des soldats trop portés à considérer comme des corvées les travaux du métier militaire.*

Faisant allusion à cette question, l'honorable Dr Lachaud, député de la Corrèze et auteur du remarquable rapport du projet de loi sur l'obligation de l'éducation physique et la préparation militaire, s'exprime ainsi :

« Je pourrais me lancer dans toute une dissertation longue et peut-être ennuyeuse sur la conception que j'ai de la méthode qu'il convient plus particulièrement d'employer pour élever notre race française.

Je ne le ferai pas, estimant que ce rapport ne comporte pas cette discussion.

. . . .

» Je me permets de désirer que l'on fasse plus de cas, dans la constitution du programme, de toutes les ressources que l'on peut puiser dans les différentes méthodes vraiment françaises dont se sont inspirés ceux qui ont toujours fait de l'éducation physique. Puisons dans notre richesse ce qui nous est nécessaire ; n'allons pas emprunter aux autres des procédés qui ne conviennent ni à notre constitution, ni à notre caractère, et encore moins à notre tempérament. »

Voilà qui est parlé net et clair, en paroles marquées du plus pur bon sens.

Nous donnerons donc des haltères légers à nos soldats, les obligeant ainsi à un effort continu, seul gage de l'efficacité de la culture physique. Cet appareil est commode, robuste et la dépense nécessaire d'acquisition modeste.

VI

PRIX DES HALTÈRES

Qu'on n'objecte pas que cette acquisition des haltères pour tous les hommes de notre armée va encore augmenter ou grever lourdement le budget de la guerre.

Il n'est pas d'appareil de gymnastique aussi bon marché que l'haltère. Sa simplicité robuste le fait presque éternel ; il ne redoute pas les chutes, les bris, à peine craint-il la rouille... On le vend dans le commerce au prix de la fonte ; à 0 fr. 20 le kilogramme, on peut s'en procurer autant qu'on veut. Qu'on ne vienne donc pas dire : « Vous allez épuiser la caisse du régiment » ; car, pour 1.000 hommes à pourvoir d'haltères de 2 kilos, soit 4 kilos par homme, la dépense serait de (0 fr. 20 × 4) × 1.000 = 800 francs. Huit cents francs! Une dépense qu'on n'aura plus jamais à faire, un matériel qui ne demande pas d'entretien. Que voilà donc de la santé à bon marché !...

L'haltère est à peu près l'instrument idéal de gymnastique. Il n'est pas encom-

brant, il permet de faire travailler tous les muscles, il se prête à la progression de l'entraînement.

Avec l'haltère, on localise exactement l'exercice ; c'est-à-dire qu'on impose à chaque groupe musculaire un travail déterminé ; tour à tour on localise l'effort dans l'avant-bras, le bras, l'épaule, les muscles du dos et de la poitrine.

Avec l'haltère on répète l'exercice localisé jusqu'à ce qu'on obtienne, des muscles en jeu, un travail suffisant pour déterminer leur développement en force et en volume.

Ajoutez toutes ces vertus à la modicité de son prix et vous reconnaîtrez que ce modeste et simple engin jouit d'une perfection à peu près absolue.

VII

LA LEÇON

Garde à vous !

1er EXERCICE

Exercice de rotation et de flexion a gauche du thorax, pour augmenter l'énergie des contractions péristaltiques de l'intestin, en exerçant une pression sur la portion du gros intestin, nommé l'S iliaque, a la base du côlon descendant, ou s'emmagasinent les résidus de la digestion.

Par la rotation et flexion du thorax sur le bassin, l'intestin, emprisonné dans un espace restreint, reçoit des appels qui l'obligent à se réveiller et à accomplir ses fonctions. Les poisons qui s'accumulent dans l'S iliaque ne peuvent y séjourner comme cela se produit souvent.

Exécution. — *Les deux mains derrière la tête, tourner le haut du corps à droite et fléchir ensuite le buste à gauche, la poitrine venant le plus près possible du bassin.*



N° 1.

A faire quinze fois en vingt secondes.

2e EXERCICE

Pour effacer les courbures de la colonne vertébrale en développant les muscles lombaires, le centre du mouvement.

Par le redressement du buste, dévelop-

pement des muscles lombaires (râble des lutteurs), le siège de la force chez l'homme.

Exécution. — *Le corps droit, fléchir le jarret droit en faisant un pas en avant, lever les bras verticalement, laisser descendre le buste jusqu'à la position horizontale en gardant les bras tendus dans le prolongement du corps ; relever ensuite le*



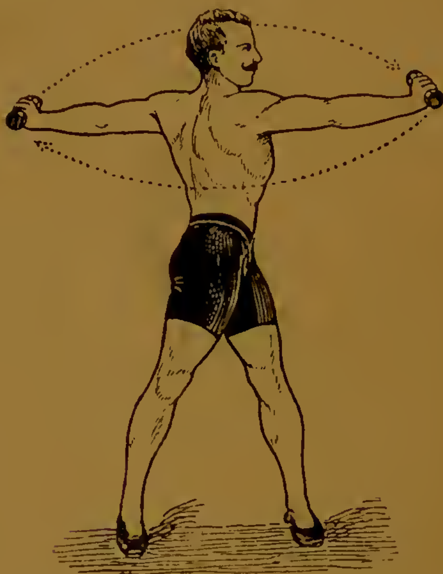
N° 2.

buste jusqu'à la position verticale sans changer la position des pieds et des bras.

A FAIRE DIX FOIS EN QUARANTE SECONDES.

CONTRE L'OBÉSITÉ, LES MAUVAISES DIGESTIONS ET LA CONSTIPATION.

Par la contraction et l'extension alternatives des muscles obliques de l'abdomen, massage naturel et puissant de l'intestin



3e EXERCICE

augmentant les contractions péristaltiques de cet organe.

Exécution. — *Les bras tendus horizontalement et latéralement, les pieds restant fixés au sol et les jarrets tendus, torsion du thorax à gauche puis à droite. La tête suivra la direction du corps.*

A faire vingt fois en vingt-cinq secondes.

4e EXERCICE

Pour assurer une bonne attitude en développant les muscles du dos, des épaules et de la nuque.

Par la contraction des muscles lombaires, redressement de la colonne vertébrale ; par la contraction des muscles fixateurs de l'omoplate, le dos devient plat et les mauvaises attitudes sont supprimées.

Exécution. — *Les pieds fixés à terre, les haltères dans les mains et derrière la tête, les bras pliés, les coudes rapprochés l'un de l'autre, relever le buste en contractant fortement les muscles lombaires.*

Augmenter le travail musculaire en por-

tant les bras dans le prolongement du corps.



N° 4.

A FAIRE DIX FOIS EN QUINZE SECONDES.

Cet exercice peut être fait par un rang pendant que les soldats de l'autre rang tiennent vigoureusement les chevilles des travailleurs.

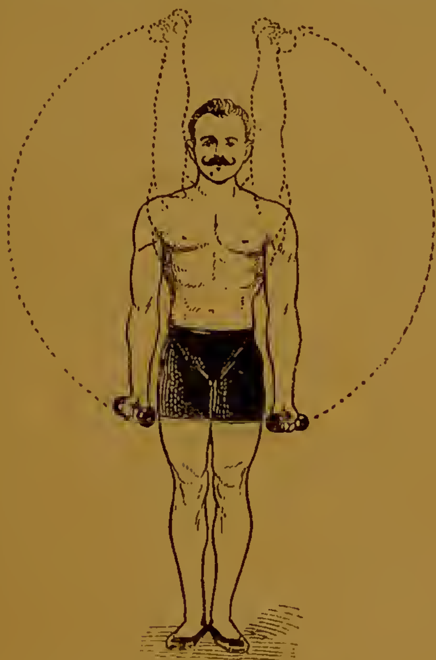
5e EXERCICE

EXERCICE RESPIRATOIRE POUR AUGMENTER LA CAPACITÉ PULMONAIRE ET LA MOBILITÉ DES DIFFÉRENTES PIÈCES OSSEUSES DU THORAX.

Par l'élévation des épaules et l'aspiration complète, développement thoracique, mise en jeu des cellules pulmonaires, accroissement de la capacité respiratoire et de l'élasticité de la plèvre; par la con-

traction statique des muscles respirateurs, raccourcissement de ceux-ci : donc, en remontant le thorax, élévation des côtes pour favoriser la respiration.

Exécution. — *Le corps bien droit, la poitrine bombée, le ventre rentré, le dos des mains sur les cuisses, élever les bras*



N° 5.

tendus latéralement en aspirant le plus d'air possible. Revenir à la position de départ en rejetant complètement l'air inspiré qui était dans les poumons.

A FAIRE DIX FOIS EN TRENTE-CINQ SECONDES.

POUR DÉVELOPPER LA SANGLE ABDOMINALE ET RENFORCER L'ANNEAU INGUINAL POUR EMPÊCHER TOUTE HERNIE.



6e EXERCICE

Par l'extension et la contraction alternatives des muscles obliques de l'abdomen, en conservant les bras tendus pour augmenter l'énergie des contractions musculaires, raccourcissement de la paroi abdominale pour empêcher l'entéroptose ou chute des organes digestifs provenant de l'effondrement de la sangle abdominale.

Exécution. — *Le corps droit, les haltères au bout des bras tendus verticalement, les mains se touchant, fléchir le corps à droite, puis à gauche, en gardant le haut du corps bien tendu et les jambes écartées.*

A faire dix fois a gauche et dix fois a droite, soit vingt fois en quarante secondes.

7e EXERCICE

Exercice d'assouplissement des reins avec compression de la masse intestinale pour faire avancer le bol alimentaire et hater l'évacuation des matières inutilisées vers les issues naturelles.

Par la compression énergique de l'abdomen, augmentation de la force et de la

vitesse des contractions péristaltiques de l'intestin, auto-massage actif de l'estomac, assouplissement de la colonne vertébrale et développement des muscles lombaires.

Exécution. — *Les haltères en mains en serrant les poignées le plus possible, bien se grandir pour fournir une extension com-*



N° 7.

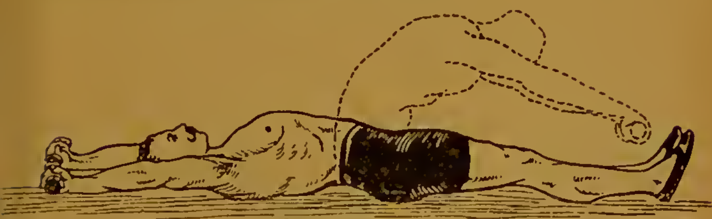
plète de la colonne vertébrale. Abaisser le corps en avant en gardant les jambes tendues, porter les haltères le plus en arrière possible et à la hauteur des genoux, de façon à amener le thorax le plus près possible des cuisses.

A FAIRE VINGT FOIS EN QUARANTE-CINQ SECONDES.

8e EXERCICE

POUR COMBATTRE LES MAUX D'ESTOMAC EN DÉTERMINANT DES CONTRACTIONS ÉNERGIQUES DE LA GRANDE COURBURE DE L'ESTOMAC.

Par la contraction énergique du côté gauche de l'estomac, auto-massage naturel, actif et non passif, de la grande courbure de l'estomac, dont les muscles lisses acquièrent une grande force, ce qui a pour effet de mettre l'homme à l'abri des maladies d'estomac et de le guérir rapidement s'il souffrait de cet organe.



N° 8.

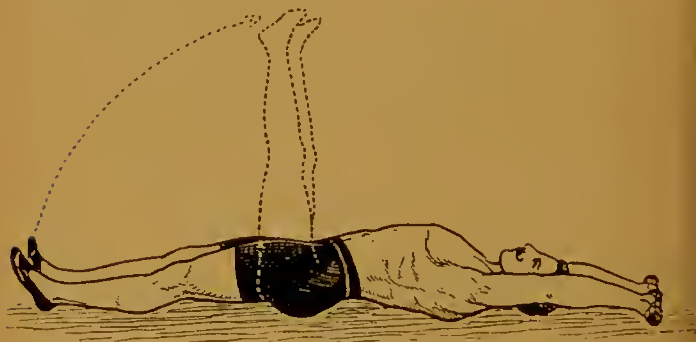
Exécution. — *Etant couché sur le dos, ramener le buste vers les pieds en s'efforçant de toucher le bout du pied droit avec la main gauche, ce qui déterminera une torsion du thorax vers la droite.*

A faire dix fois en trente-cinq secondes.

9e EXERCICE

Pour combattre les mauvaises digestions et la constipation.

Par la contraction des muscles grands droits de l'abdomen, les muscles lisses de l'estomac sont réveillés de leur torpeur et guéris de leur paresse. Les digestions deviennent faciles, les aliments lourds ne sont plus indigestes.



N° 9.

Exécution. — *Etant couché sur le dos, amener les jambes tendues jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le corps, la pointe des pieds bien allongée.*

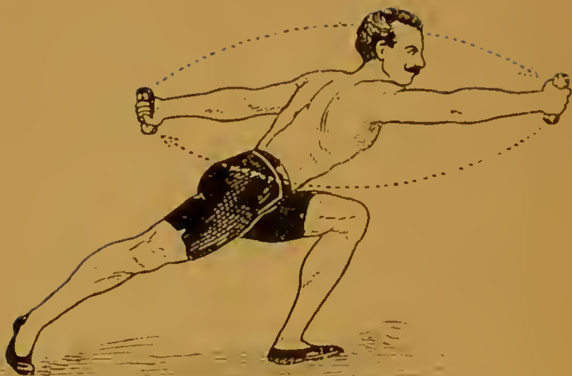
Exécuter le même exercice en levant alternativement les jambes.

A faire vingt fois en quarante-cinq secondes.

10e EXERCICE

Exercice de grandissement pour acquérir une belle attitude et allonger la colonne vertébrale en faisant travailler énergiquement les muscles extenseurs du rachis.

Exécution. — *Porter la jambe gauche et le bras droit en avant, le corps placé obliquement, la jambe droite en arrière et bien tendue, la jambe gauche fléchie, le bras gauche étendu en arrière. Faire un pas en avant en portant la jambe droite et en la fléchissant, la jambe gauche restant en arrière et tendue, le bras droit en arrière, le bras gauche en avant.*



N° 10.

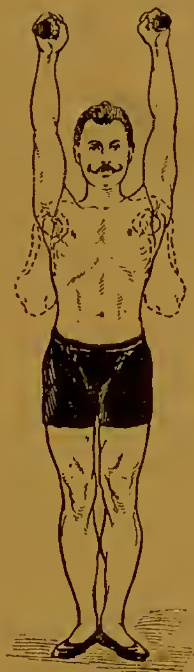
A faire vingt fois a gauche et vingt fois a droite, soit quarante fois en trente-cinq secondes.

11e EXERCICE

Pour développer les muscles inspirateurs, les deltoïdes, triceps et grands dentelés, qui facilitent l'inspiration profonde.

Exécution. — *Porter simultanément les bras tendus au-dessus de la tête en aspirant fortement, expirer en baissant les bras et en penchant légèrement le corps en avant.*

Le même exercice s'exécute aussi alternativement.



N° 11.

A FAIRE VINGT FOIS EN QUARANTE SECONDES.

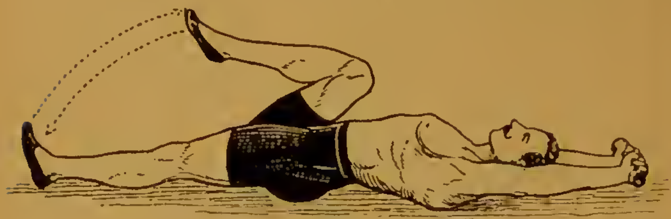
12ᵉ EXERCICE

POUR DÉVELOPPER LA SANGLE ABDOMINALE

ET COMBATTRE LA CONSTIPATION PAR LA COMPRESSION ALTERNATIVE DE LA MASSE INTESTINALE.

EXÉCUTION. — *Couché sur le dos, amener alternativement les genoux vers la poitrine, les talons ne touchant pas le sol, la pointe des pieds allongée.*

Exécuter le même exercice en amenant simultanément les genoux vers la poitrine.



N° 12.

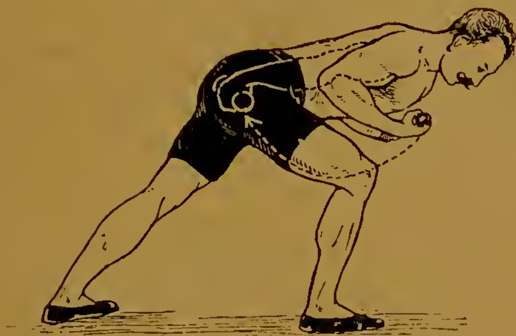
A FAIRE VINGT FOIS DE CHAQUE JAMBE, SOIT QUARANTE FOIS EN VINGT-CINQ SECONDES.

13e EXERCICE

POUR ASSURER UNE BONNE ATTITUDE DU BUSTE ET UN BEAU PORT DE TÊTE, FAIRE RENTRER LES OMOPLATES TROP SAILLANTES, EN DÉVELOPPANT LES MUSCLES (RHOMBOÏDE, TRAPÈZE, PETIT ROND, GRAND ROND ET TRICEPS).

Par la contraction statique des muscles de la nuque, tonification des muscles extenseurs de la région cervicale, développement des triceps, fixation des omoplates.

Exécution. — *Porter le corps en avant, la jambe droite fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps. Fléchir, puis étendre simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination. Tenir la tête droite en contractant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou.*



N° 13.

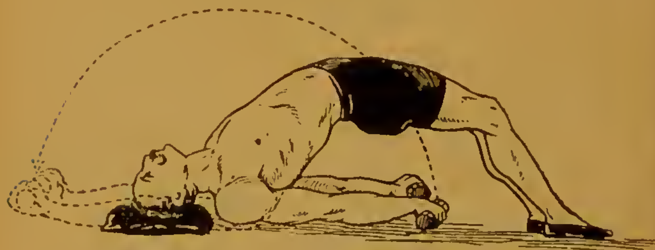
A faire vingt fois en vingt-cinq secondes.

14e EXERCICE

Pour assurer un beau port de tête en développant les muscles de la nuque (trapèze, splénius et grand complexus.

Par la contraction statique des muscles de la nuque, développement de la région postérieure du cou. Par la contraction et l'élongation alternatives des muscles pectoraux, augmentation du diamètre antéro-postérieur du thorax.

Exécution. — *Etant en pont, c'est-à-dire les pieds et le derrière de la tête posant à terre, porter les bras dans le prolongement du corps et les ramener en avant en leur faisant décrire un demi-cercle.*



N° 14.

A faire dix fois en vingt secondes.

15° EXERCICE

Exercice respiratoire pour mettre en jeu toutes les cellules pulmonaires, augmenter l'élasticité de la plèvre, élargir la cage thoracique par des contractions énergiques de tous les muscles situés au-dessus du diaphragme et amincir la ceinture.

Par l'élévation verticale des bras tendus, mise en jeu des muscles inspirateurs (*sterno-cléïdo-mastoïdien, trapèze, scalènes, omo-hyoïdien, sterno-cléïdo-thyroïdien, petit pectoral, grand dentelé, intercostaux externes, diaphragme*).

Par l'élévation alternative des bras, balancement de la cage thoracique sollicitée d'un côté par les muscles inspirateurs, au moment où le bras droit s'élève, et de l'autre côté par les muscles antagonistes, quand, au même moment, le bras gauche s'abaisse vers le sol.

Cet exercice favorise beaucoup l'assouplissement des ligaments articulaires.

Exécution. — *Le corps bien droit, la poitrine bombée, l'abdomen rentré, lever alternativement les bras jusqu'à la position*

verticale en aspirant fortement. Expirer en descendant les bras.



N° 15.

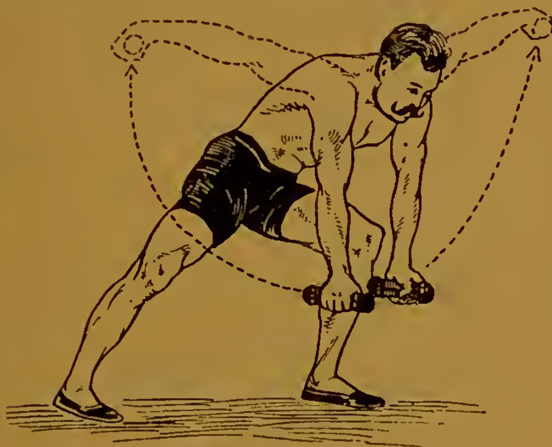
A FAIRE VINGT FOIS DE CHAQUE BRAS, SOIT QUARANTE FOIS EN TRENTE SECONDES.

16° EXERCICE

POUR FAIRE RENTRER LES OMOPLATES

TROP SAILLANTES ET LES RAPPROCHER DE LA LIGNE MÉDIANE.

Exécution. — *Former un angle droit avec le corps et les jambes, le buste horizontal. Lever simultanément et latéralement les bras jusqu'à la position horizontale. Rester dix secondes dans la position finale (contraction statique).*



N° 16.

A faire dix fois en vingt secondes.

17e EXERCICE

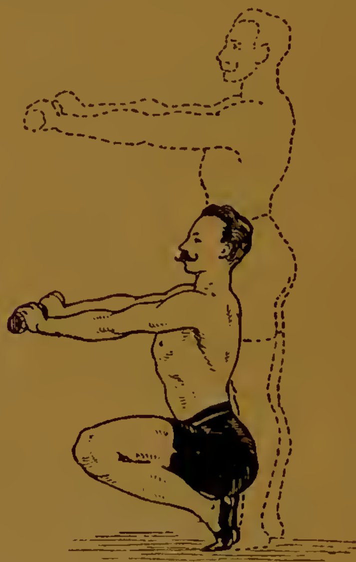
Pour développer les muscles de la

FACE ANTÉRIEURE DE LA CUISSE (QUADRICEPS).

Par la contraction des muscles quadriceps de la cuisse, développement de la face antérieure et interne de la cuisse.

Par la résistance opposée à la chute brusque du corps, contraction négative du biceps crural, d'où développement de la face postérieure de la cuisse.

EXÉCUTION. — *Flexions et extensions sur*



N° 17.

les extrémités inférieures, les genoux rapprochés, en portant les bras tendus devant la poitrine.

Avoir soin de ne pas laisser tomber brusquement les fesses sur les talons ; résister, au contraire, pour amortir la chute.

A FAIRE VINGT FOIS EN CINQUANTE-CINQ SECONDES.

Cette leçon est établie pour une durée de quarante minutes environ. Il appartiendra aux capitaines d'adapter cette durée aux nécessités de l'arme et du service en lui donnant tout le temps que nous avons fixé ou en le réduisant.

On reconnaîtra que le but que nous avons cherché à atteindre en établissant ces exercices ne vise rien moins qu'à donner au soldat les qualités physiques dont nous avons parlé ailleurs et qui sont nécessaires à sa profession.

VIII

POUR TOUTES LES ARMES

Cette leçon de gymnastique, que nous avons demandée au professeur Desbonnet d'établir et d'exécuter devant nous en vue d'un maximum de rendement dans un minimum de temps, doit s'appliquer à toutes les armes.

Ceux qui, jusqu'à ce jour, se sont occupés de culture physique militaire, paraissent avoir eu en vue l'infanterie d'une manière à peu près exclusive, et le règlement militaire de 1902 n'a pas, au contraire, dérogé à cette façon de voir.

Il y a là une erreur manifeste. La force et la vigueur physiques sont aussi nécessaires à l'artilleur et au cavalier qu'au fantassin.

Pourtant on ne prend pas, à l'égard de l'éducation physique du canonnier et du cavalier, les soins que l'on essaye de prendre pour celle du fantassin. Nous disons « que l'on essaye de prendre », parce que nous sommes intimement convaincu que le simulacre de gymnastique que l'on fait à

l'heure actuelle au régiment et rien, c'est à peu près la même chose. S'imaginer qu'un jeune paysan quelconque arrivant de son village, dont il a été extirpé de force par le recrutement, mettra à la leçon de gymnastique qualifiée de « suédoise » la dose énorme d'excercitation volontaire nécessaire à son efficacité, c'est être d'une naïveté réellement incommensurable et faire preuve d'une ignorance absolue de la psychologie paysanne. Nous ne cesserons de le répéter, il faut obliger le soldat à l'effort, et toute méthode qui ne s'inspirera pas de ce principe fondamental sera dans l'erreur et sera vouée à l'échec.

Mais c'est un principe qu'il faut appliquer non seulement aux fantassins, mais aux hommes de toutes les armes.

Certes, un fantassin a besoin de bonnes jambes pour marcher, de muscles lombaires solides pour porter son sac, d'un estomac robuste pour être capable de s'assimiler les nourritures plus ou moins grossières qui peuvent échoir au soldat en campagne ; mais ce sont là des vertus physiques essentielles à tout soldat, qu'il soit à pied ou monté.

Personne n'ignore, parmi ceux qui ont

servi dans l'artillerie de forteresse notamment, ou qui ont simplement assisté à des manœuvres de cette arme, qu'une construction de batterie, une construction de chemin de fer Decauville, nécessitant, dans le premier cas, un dur travail de terrassement, dans le second, le transport à bras des rails et des traverses préalablement assemblés, de lourdes plates-formes, exige des hommes une force physique considérable, principalement de la région sacro-lombaire et de la région abdominale. Aussi les hommes de l'artillerie à pied doivent-ils être choisis parmi les plus solides du recrutement ; mais il est tout de même bien étrange qu'on ne songe pas à les faire bénéficier des bienfaits de la culture physique.

L'artillerie montée et l'artillerie à cheval sont dans la même situation, ou à peu près, à l'égard des efforts à fournir. De notre temps — et il est probable que les choses n'ont guère changé depuis — il y avait une série de manœuvres qui faisaient partie de l'instruction des recrues, et qu'on appelait les « manœuvres de force ». Elles consistaient principalement à changer une roue brisée, manœuvre pendant laquelle les ser-

vants devaient supporter une partie du poids de la pièce appuyée sur la seule roue qui restait. L'exercice était pénible et il présentait certains dangers. Les manœuvres de « à bras en avant », les mises en batterie, parfois en terrain défoncé, le coup d'épaule aux roues quand les chevaux renâclaient à la tâche, n'étaient pas non plus des amusements d'enfants.

La force physique est aussi nécessaire aux cavaliers ; car c'est encore une erreur de croire que, parce qu'il est à cheval, l'homme monté fatigue moins que le fantassin. Quiconque a pratiqué l'équitation sait qu'il n'y a pas de sport plus dur, surtout dans les débuts. Et s'il faut des jambes au fantassin pour marcher, il en faut aussi au cavalier, dont elles constituent l'aide principale. La théorie dit : « Les genoux doivent être adhérents à la selle, le buste droit. » Mais cette adhérence à la selle ne peut être obtenue que par une action constante des trois adducteurs des cuisses et du droit interne, de même que l'attitude rectiligne ne peut être conservée à cheval que par l'action des muscles lombaires : masse commune, transversaire épineux et épi-épineux.

La hernie, si fréquente chez les cavaliers, sera évitée par la culture des obliques et des grands droits de l'abdomen.

En résumé, il ne faut pas faire d'exclusivisme en matière de culture physique militaire. Il faut, à toutes les armes, appliquer avec autant de soins la même méthode. Elles retireront toutes un égal avantage de celle que nous préconisons ici.

IX

LA COURSE A PIED

Une des principales vertus physiques qu'il faut plus que jamais exiger du soldat moderne, c'est d'être un coureur. L'avantage, avant l'action, appartiendra aux armées qui seront les plus vites et le gain des batailles futures sera intimement lié à la promptitude des mouvements exécutés sur le terrain par les unités combattantes. De la vitesse de jambes des soldats, des fantassins principalement, éparpillés dans une plaine, se précipitant tous, à un ordre, pour occuper une position stratégique importante avant l'ennemi, dépendra fréquemment le résultat de la journée.

Il faut donc habituer le soldat à courir. Etre un bon marcheur, un bon tireur et un bon coureur, voilà trois attributs physiques primordiaux chez le soldat moderne.

Mais la course à pied exige un entraînement extrêmement rationnel. C'est une arme à deux tranchants : elle peut blesser qui s'en sert d'une façon maladroite. Courir à pied ne veut pas dire courir jusqu'à

l'épuisement, comme la bête forcée ou le cheval affolé. Rien n'est plus loin du véritable entraînement à la course que ces performances absurdes qui consistent à accomplir à pied, d'une seule traite, des centaines de kilomètres et à arriver au but, quand on ne tombe pas dans le fossé de la route, hâve, exténué, comme une sorte de cadavre ambulant que pousse et achève de brûler une volonté interne. Pour les hommes comme pour les animaux, ces randonnées sont stupides et criminelles.

« Pratiquée avec raison, au contraire, dit le docteur Rouhet, la course à pied est un excellent moyen de régénération physique : elle régularise le cours du sang, active les sécrétions et les éliminations, donne une impulsion nouvelle aux fonctions vitales et fait collaborer toutes les cellules pulmonaires à l'acte de la respiration. Elle détruit les tissus adipeux, favorise le rôle éliminateur de la peau, qu'on appelle le « poumon cutané », développe la capacité pulmonaire et permet d'amener dans les alvéoles pulmonaires une plus grande quantité d'oxygène, augmentant ainsi la richesse du sang par une augmentation des globules rouges.

» Mais tous ces bienfaits sont annulés par les inconvénients de la course à pied pratiquée avec excès. En effet, le travail occasionné par les groupes importants de muscles qui entrent en action dans la course produit une grande quantité d'acide carbonique, qui doit être éliminé immédiatement sous peine d'intoxication. Les inspirations incomplètes et peu profondes exécutées par les sujets non entraînés font que la respiration devient plus fréquente pour suppléer au manque d'amplitude de ces inspirations. Le défaut d'amplitude ne permet pas à l'acide carbonique de s'éliminer rapidement, d'où essoufflement, intoxication et tous les troubles organiques qui en résultent.

» On reconnaît donc à l'essoufflement que la dose d'exercice bienfaisante a été dépassée ou tout au moins que l'effort est sur la limite extrême qui sépare l'entraînement de l'éreintement.

» Il faut alors arrêter l'exercice, respirer plusieurs fois longuement et profondément pour éliminer l'acide carbonique accumulé dans le poumon. Tout sujet qui continue, malgré l'avertissement de l'es-

soufflement, s'empoisonne de gaîté de cœur.

» La course à pied doit donc être appliquée à tous, mais d'une façon différente selon les tempéraments des sujets. »

Ainsi s'exprime sur la course à pied le Dr Georges Rouhet, dont l'autorité fait loi en la matière, dans son beau livre *L'Art de créer le pur sang humain.*



Revenons donc à nos trois pelotons :

A) *Les hommes forts ;*
B) *Les moyens ;*
C) *Les malingres.*

En principe, pour la course à pied, les hommes devraient être divisés en deux catégories — les *maigres* et les *gras* — et la longueur de la course graduée selon la quantité respective du tissu adipeux des sujets. Car c'est un des effets sûrs de la course à pied : *elle fait maigrir.*

Mais, au régiment, cette nouvelle classification ferait perdre un temps précieux. Au reste, à l'âge qu'ont nos soldats de l'armée active, il en est heureusement peu qui soient surchargés de ce fardeau inutile qui

s'appelle la graisse. Et, d'un autre côté, l'idéal, au régiment, c'est de composer une moyenne où les moins vigoureux eux-mêmes sont en mesure d'accomplir tous les efforts qu'on peut être appelé à leur demander. Le peloton des malingres, nous le répétons, si l'éducation physique que nous préconisons a été efficace — et elle le sera — doit disparaître à la fin du premier trimestre d'incorporation, et nos trois sections se fondre en une seule à laquelle on fera exécuter les mêmes exercices.

Dans les débuts, il faudra cependant s'en tenir à notre sélection. Après avoir exécuté cinq des exercices que nous avons indiqués précédemment, l'instructeur-chef ordonnera le pas gymnastique :

Les hommes du peloton A (les forts) courront pendant deux minutes ;

Les hommes du peloton B (les moyens) courront pendant une minute et demie ;

Les hommes du peloton C (les malingres) courront pendant une minute.

Le sous-officier instructeur accompagnera ses hommes et les surveillera de près. Dès qu'il s'apercevra que quelques-uns d'entre eux sont essoufflés et conges-

tionnés, il commandera : *Marquez le pas !* en ralentissant légèrement la cadence de la course et en faisant effectuer des inspirations et des expirations profondes. Pour les malingres, il faudra parfois même marquer un arrêt.

Au fur et à mesure des progrès de l'entraînement, il faudra accélérer l'allure pour conduire tout doucement au *sprint*, course de vitesse, qui est au pas gymnastique ce que les poids lourds en athlétisme sont aux poids légers. La dernière course de la leçon devra être la plus rapide et se terminer par un *sprint* :

De 100 mètres pour les hommes du peloton A ;

De 80 mètres pour les hommes du peloton B ;

De 60 mètres pour les hommes du peloton C.

Cette distance sera allongée au fur et à mesure des progrès réalisés.

Cette dernière course sera celle qui devra précéder immédiatement la douche.

X

HYDROTHÉRAPIE ET BALNÉOTHÉRAPIE NATATION

Il n'est pas de régiment qui n'ait aujourd'hui ses douches. Dans tous les cas, s'il en existe qui en soient encore dépourvus, les chefs de corps doivent se hâter d'en faire immédiatement installer et solliciter les crédits nécessaires qu'on ne leur refusera certainement pas.

Mais, même dans les régiments où existent des installations hydrothérapiques parfaites, les hommes n'en font usage qu'à contre-cœur, et tous ceux qui peuvent y échapper ne s'en font pas faute. La raison de cette répugnance est que le contact de l'eau froide est désagréable pour quiconque n'en a pas l'habitude. Un des plus heureux effets de la culture physique est précisément de rendre ce contact agréable, de faire *aimer l'eau froide*, qui est un gage si précieux de santé et de vigueur.

Le principe de l'hydrothérapie et de la balnéothérapie se résume en cinq mots : *usage rationnel de l'eau froide.*

L'eau froide est, en effet, l'adjuvant essentiel de l'entraînement. Tandis que l'eau chaude déprime, l'eau froide tonifie. La médication par l'eau est vieille comme le monde et ce n'est pas le lieu de rappeler les noms illustres qui s'en sont faits les apôtres dans la thérapeutique, depuis Hippocrate et Celse jusqu'à Brand. Aussi bien, au reste, ce qui nous préoccupe ici, ce n'est que l'hydrothérapie appliquée aux exercices physiques.

Au régiment, il faut envisager l'hydrothérapie sous deux formes différentes : les *ablutions* et les *douches*. Les ablutions et affusions constituent les soins élémentaires de propreté auxquels le soldat devra être rigoureusement astreint. Ce n'est pour ainsi dire pas de l'hydrothérapie, mais un simple minimum de propreté.

Les deux manières les plus généralement employées en sport pour prendre la douche sont : la pluie et le jet.

Les hommes devront être conduits à la douche immédiatement après la course qui termine la leçon de culture physique. Il faut absolument éviter de les laisser se refroidir. Ne pas craindre l'état de transpiration active dans lequel on se trouve sou-

vent. On fait d'abord placer les hommes sous la pluie et on les fait passer ensuite au jet, puis l'on termine par une dernière douche en pluie et l'on procède alors à de vigoureuses frictions. Un seul homme peut ainsi donner la douche à une dizaine de ses camarades. Il y faut quelque précaution, éviter de flageller les parties génitales et aller des extrémités vers la région du cœur.

Les effets de la douche sont merveilleux. En dehors de la peau, qui est débarrassée des poussières et des corps étrangers qui peuvent la salir et en entraver le fonctionnement normal ; en dehors de l'accoutumance au froid qui en résulte, par conséquent de l'augmentation de résistance organique, il se produit une régularisation plus ou moins complète des grandes fonctions : *circulation*, *hématose*, *nutrition*.

Les hommes éprouveront, après la douche, une sensation générale de bien-être et de repos indéfinissable. Il semble que l'eau froide donne une sorte de longue caresse calmante.

Nous recommanderons donc aux officiers et aux sous-officiers de se montrer très sévères à ce sujet et de ne pas tolérer que

des hommes échappent à la douche sous de mauvais prétextes. C'est leur rendre un bien mauvais service. Ils s'y habitueront au reste très vite et la douche ne tardera pas à devenir pour tout le monde un véritable et salutaire plaisir.

Pendant la saison d'été, les hommes devront aussi être conduits aù bain, non pas seulement pour des raisons physiologiques, mais parce qu'il est inadmissible qu'un soldat ne sache pas nager. *La natation doit faire partie de l'éducation athlétique du soldat.* Pour n'importe qui, ne pas savoir nager devrait constituer une infirmité honteuse, puisque tout le monde est susceptible de tomber à l'eau ; pour un soldat, qui aura certainement, en campagne, à traverser des cours d'eau dans la précipitation d'une course, ne pas savoir nager constitue une indignité professionnelle véritable.

Aucun jeune homme ne devrait rentrer dans ses foyers sans savoir nager. La meilleure façon d'apprendre vite, c'est encore de se jeter à l'eau. Ceux qui savent initieront leurs camarades, sous la surveillance des instructeurs. C'est l'affaire de quelques leçons avec un peu d'applica-

tion. Le perfectionnement vient avec la pratique.

Dans chaque compagnie, aux jours de fêtes, des concours de natation devraient être organisés entre les hommes ; des prix, des récompenses accordés aux vainqueurs. Ce serait de la bonne et féconde émulation athlétique, qui pourrait trouver son application salvatrice au jour du danger.

Et, d'un autre côté, les bains ont une haute valeur physiologique. Ils abaissent la température du corps, la réfrigération périphérique gagnant les organes profonds. Mais ce n'est pas leur seule action ; à côté de la réaction que le bain exerce sur le système nerveux, il agit puissamment sur la nutrition en augmentant le nombre des hématies et en facilitant la formation de l'oxyhémoglobine ; sur la circulation, en abaissant le nombre des pulsations cardiaques, qu'il rend plus fortes, et en ramenant la pression artérielle à la hauteur physiologique ; par là, il décongestionne le rein, facilite la diurèse et l'élimination des toxines ; sur la respiration enfin, en décongestionnant le poumon et en calmant ainsi la dyspnée.

Ces quelques considérations doivent suf

fire à montrer aux chefs l'importance de l'eau froide dans l'éducation athlétique de leurs hommes. *Il n'y a pas d'athlétisme sans hydrothérapie.* Mais il y aura une bien meilleure armée quand tous nos soldats seront des athlètes.

XI

LA MARCHE

La marche doit évidemment faire partie intégrante de la culture physique du soldat. Elle constitue une de ses capacités professionnelles les plus impérieuses ; les traînards, ceux qui ne peuvent suivre le gros des troupes et forment ces queues des armées entravant les mouvements et fournissant une proie facile à l'ennemi en cas de retraite, affaiblissent et démoralisent les troupes restées vigoureuses et sont le cauchemar des chefs. Il faut, dans la plus large mesure possible, diminuer le nombre de ces non-valeurs, alléger ce poids mort encombrant.

Autrefois, le soldat français avait la réputation d'être le meilleur marcheur du monde. Nous ne croyons pas qu'il ait perdu ce privilège, mais il est important de le lui faire utiliser entièrement. On a eu le tort à un certain moment, chez nous, d'essayer d' « apprendre à marcher » aux hommes à la prussienne, c'est-à-dire en rejetant le buste, les épaules et la tête en arrière, tan-

dis qu'on lance vigoureusement la jambe en avant.

Cette méthode est absurde et antianatomique. Un homme qui serait chargé et voudrait marcher de cette façon risquerait de tomber en arrière : c'est une manière déséquilibrante et raide qui peut convenir aux parades allemandes, mais qui est tout simplement grotesque parce qu'illogique. Voyez comment progressent les grands marcheurs, montagnards aux larges épaules, aux jambes sèches et musclées. Ils vont, le corps légèrement penché en avant, la jambe fléchie ; ils marchent selon la conformation naturelle de l'anatomie humaine, ainsi que marchaient nos ancêtres quand de la rapidité de leurs jambes dépendait le succès de leur chasse ou leur salut. Ils marchent en flexion et en souplesse. Et c'est ainsi qu'il faut apprendre à marcher à nos soldats. Et c'est ainsi que marchaient les soldats de la Grande Armée. (Voyez Raffet et tous ceux qui ont fixé par la peinture ou la sculpture quelques-unes des scènes de l'invraisemblable épopée.)

L'entraînement à la marche doit être sé-

vèrement gradué. Au début, on ne doit d'abord faire effectuer aux hommes que de courtes étapes, 15 kilomètres par exemple, à l'allure réglementaire, sans le sac, et allonger peu à peu l'étape jusqu'à 50 kilomètres dans la journée, toujours sans charge.

Quand toutes les recrues seront en mesure d'accomplir cette randonnée, il faudra recommencer les mêmes épreuves avec un sac à chargement réduit ; puis, enfin, une troisième fois, recommencer avec la charge réglementaire. Procéder ainsi, ce sera amener progressivement, mais sûrement, tous les hommes à pouvoir accomplir ces prouesses pédestres d'autrefois dont les soldats de l'armée d'Italie demeureront toujours le plus glorieux exemple. Mais vouloir d'un seul coup parvenir à ce point culminant de l'entraînement à la marche, c'est en méconnaître ou en ignorer complètement les principes ; c'est se ménager de cruelles déceptions ; c'est, pour un chef de corps, de lourdes responsabilités morales à encourir envers le pays qui lui a confié ses enfants ; c'est s'exposer à avoir un régiment amputé, dès les premiers jours de l'entrée en campagne, du

cinquième de son effectif pour former cette longue théorie d'éclopés gémissants qui dissolvent l'énergie des autres et font le désespoir des grands chefs.

Il ne faut plus que cela soit. Nos petits fantassins portent en eux, comme leurs prestigieux aïeux, des trésors de vigueur et d'endurance qu'il ne faut pas gaspiller par des méthodes stupides, mais qu'il faut, au contraire, développer et augmenter par un entraînement rationnel, patient, à effet certain.

Mais si nous sommes partisan d'un entraînement sévère, développateur d'énergies et conservateur de la vie de nos soldats, nous sommes aussi ennemis de cette sensiblerie déliquescente qui nous fait aujourd'hui hésiter à sortir nos régiments parce que flambe le soleil d'été ou que l'hiver est rude. Un peu plus de méthode spartiate devrait se mêler à nos existences, surtout à la vie militaire. Nourrissez bien les hommes, assurez-leur le repos nécessaire, c'est parfait ; mais, quand on est en route, il faut marcher et quel que soit le temps qu'il fasse.

Ce ne sont ni le soleil ni la bise qui sont coupables. Les moissonneurs, dans les

champs calcinés par les ardeurs de la canicule, tombent-ils d'insolation ? Non, parce qu'ils sont entraînés à leur dur labeur et qu'ils éliminent facilement les poisons, l'acide carbonique surtout, qu'un travail pénible développe avec abondance dans des circonstances météorologiques particulièrement désavantageuses. Eh bien ! ce que peuvent des paysans âgés, un jeune homme de 20 à 22 ans doit pouvoir le faire aussi ; il suffit d'avoir su l'y préparer intelligemment. Et cela est nécessaire et bon pour l'homme, qui doit être adapté à toutes les contingences extérieures du climat, et à la patrie aussi, qui doit pouvoir compter sur ses fils quelles que soient la saison et l'heure de la journée.

Nous ne voudrions pas non plus clore ce chapitre de l'entraînement à la marche sans dire un mot des chansons militaires obscènes et bêtes dont s'adornent trop souvent ces épreuves militaires. Le temps devrait être passé où, par définition, un soldat était une simple brute mal élevée avec laquelle les gens de bonne éducation ne pouvaient se commettre.

Aujourd'hui, l'armée c'est toute la nation, et il n'est pas nécessaire que nos fils

sortant du lycée, de l'école, de l'atelier, des champs, deviennent des goujats en revêtant l'uniforme. S'ils le sont auparavant, leurs chefs, au lieu de les encourager dans cette voie, doivent les en détourner. Un chef militaire n'est pas qu'un éducateur physique ; ce doit être aussi un éducateur moral.

Et, certes, la chanson est un excellent adjuvant à l'entraînement à la marche : elle allège le sac, met de la gaîté dans le cœur et dans l'esprit, rythme le geste trop lourd qui conduit rapidement à la fatigue ; la chanson, c'est le cordial du fantassin autrement efficace que le criminel quart d'eau-de-vie ; c'est le tonique harmonieux qui fait couler plus vite les heures et abrège les kilomètres ; c'est l'oubli de la fatigue, des ennuis.

Oui, les chefs doivent encourager leurs hommes à chanter pendant les marches, leur en donner même l'exemple. Mais ne pourraient-ils puiser dans un répertoire plus moral et plus sain, moins bêtement ordurier ? La chanson française est assez riche pour suffire à toutes les exigences et nos officiers ne seraient pas embarrassés pour y puiser des choses belles et no-

bles. Ce n'est pas être pudibond ni puritain que de détester la pornographie et la scatologie. Il faut poursuivre ces choses parce qu'elles sont laides et que c'est à ce titre surtout qu'elles sont malfaisantes. Tout ce qui est laid, aussi bien dans son esprit que dans sa forme, doit être exclu de l'armée.

Epurons les répertoires militaires : l'éducation du régiment ne doit pas être régressive de celle de l'école ; comme cette dernière, *elle doit concourir au développement de nos fils en noblesse et en beauté.*

XII

LA GYMNASTIQUE D'AGRÈS — LA GYMNASTIQUE DE SPÉCIALISATION MILITAIRE

Nous n'avons pas la prétention, dans un travail aussi réduit, d'épuiser un sujet aussi vaste que celui de la culture physique. Tout ne sera pas dit parce que nous aurons écrit ce petit volume : il restera, au contraire, infiniment de choses à dire. Mais nous avons essayé de dire l'essentiel.

L'armée n'a plus de méthode de culture physique. En voici une. Est-elle complète, parfaite ? Non. Mais c'est une méthode minimum, nécessaire et à peu près suffisante, étant donnée la limite de temps. Pour former un athlète, il faut infiniment plus de choses, mais nous sommes obligés de nous borner à l'indispensable. Au-dessus, on peut ajouter tout ce que l'on veut; au-dessous, il n'en resterait pas assez.

On peut ajouter une foule d'exercices athlétiques et sportifs à ceux qui composent l'essence même de cette méthode : poids moyens, poids lourds, jeux athléti-

ques, gymnastique d'agrès. Oui, gymnastique d'agrès. Autrefois, tous nos régiments étaient pourvus de barres fixes, de cordes, d'anneaux, de barres parallèles et à fond. Sous prétexte d'instituer dans l'armée cette gymnastique au sirop de gomme dénommée « suédoise », on les a supprimés. Nous les regrettons. Pour des débutants, ils sont peut-être trop durs, mais quel merveilleux complément ils constitueraient à cette méthode élémentaire de culture physique que nous avons tracée ici !

S'il existe des régiments où les portiques ne sont pas encore tombés de vétusté, qu'on ne craigne point de les utiliser.

De même, nous recommandons la méthode de spécialisation militaire du lieutenant de vaisseau Georges Hébert. Un soldat doit pouvoir sauter un fossé, un ruisseau, un obstacle, porter sur son dos, grimper à l'aide de cordes, d'échelles, d'anfractuosités.

Tout cet enseignement n'a pu trouver place dans cet opuscule, mais il est bien entendu que nous ne saurions trop le préconiser. Il nous faut, sur ce point, nous en

rapporter à l'initiative des chefs et à leur connaissance parfaite des exigences du métier militaire.

Nous leur donnons le moyen certain de faire des recrues qu'on leur envoie des hommes vigoureux. Il leur appartient ensuite d'utiliser cette vigueur en vue de l'adapter parfaitement aux fonctions du soldat. Avant de jouer du violon, il faut apprendre la gamme; avant de savoir lire, il faut apprendre l'alphabet.

Cette méthode est un alphabet, rien de plus, mais c'est un bon alphabet; on le reconnaîtra vite à l'usage.

XIII

POUR LA FRANCE

Nous ne voudrions pas non plus fermer ce modeste ouvrage sans dire que nous n'avons été guidé, pour le présenter à l'armée, par aucune autre considération que celle de lui être utile en mettant à son service de longues années d'expériences et d'observations personnelles, dans l'art si délicat de la culture physique.

Ce faisant, nous croyons, sans fausse modestie, avoir également servi notre pays sous une double forme : d'abord, en lui donnant le moyen de se procurer des défenseurs robustes ; deuxièmement, en donnant à ces mêmes jeunes gens, qui auront apprécié au régiment les bienfaits de la culture physique, le goût et le désir de la continuer dans la vie civile et d'en inspirer le culte à leurs enfants.

Ce n'est pas faire œuvre belliqueuse que de vouloir nos soldats vigoureux : c'est tout simplement vouloir que notre pays soit

respecté parce qu'on le saura fort. Et cela, vouloir la France respectée, c'est servir l'humanité tout entière. Si cette patrie, dont on a dit que sa terre portait bonheur à l'esprit humain, était un jour rayée de la carte des nations libres, il y aurait un tel recul de la pensée que mille ans d'histoires ne suffiraient pas à le regagner.

Nous ne rèvons point de conquêtes, mais nous ne voulons point non plus être diminués. Nous ignorons si le rève de paix universelle n'est qu'une chimère d'esprits généreux ou une possibilité des temps futurs ; mais ce que nous savons pertinemment, c'est que ces choses sont d'une réalisation si lointaine que nous ne pouvons actuellement y songer qu'à titre de spéculation intellectuelle.

Soyons donc forts, c'est encore le meilleur moyen d'ètre bons et d'être pacifiques. Réagissons contre les sentimentalités déprimantes et, pour être des hommes de cœur, soyons d'abord des Français de cœur.

Il faut porter en nous la fierté de notre race et l'orgueil des grandes et bonnes ac-

tions qu'elle a accomplies. L'antimilitarisme n'est pas une doctrine politique, c'est une lâcheté psychique et physique. C'est un état d'âme analogue à celui dont est pourvu l'individu qui, dans la rue, se laissera insulter ou laissera outrager sa femme plutôt que de châtier l'insulteur et de risquer des coups. L'antimilitariste n'est pas, comme il s'en targue, l'apôtre d'une idée ni le martyr d'une grande cause : c'est un malade qui puise sa propre exaltation dans son déséquilibre physiologique. Il ne relève que d'une thérapeutique spéciale qui doit consister simplement à retremper ses muscles et ses organes au bain des saines et tonifiantes pratiques de la culture physique.

Il faut soigner l'antimilitariste. C'est un lâche à l'état latent, capable par à-coups de courage impulsif, mais incapable de ce courage froid, sûr et raisonné qui seul fait l'âme réellement impavide et rend possible les glorieuses actions. Il faut soigner le futur antimilitariste à la famille dans l'enfant débile qui grandit au milieu des souffrances ; il faut le soigner à l'école dans l'élève taciturne, isolé, faible et triste ; il faut soigner l'antimilitariste complète-

ment évolué à la caserne dans le soldat sans tenue, discoureur, intérieurement révolté et indiscipliné.

C'est à l'instructeur de culture physique qu'il appartient principalement de le guérir. Faites-en un sportsman, vous en ferez ensuite facilement un bon soldat. Le jugement pondéré est le fruit d'un heureux équilibre physiologique et l'assurance de se sentir fort est un puissant cordial pour les cœurs faibles.

Et rien n'assouplit à la discipline comme la pratique du sport. Embrigadez nos sujets difficiles dans des équipes de football et vous verrez comme, d'eux-mêmes, ils se plieront aux ordres des chefs du jeu. Or la discipline volontaire qui s'acquiert ainsi par un entraînement insensible est la seule qui soit désirable parce qu'elle n'est jamais violée. Ce n'est plus une contrainte, c'est une dignité qu'on se confère à soi-même, une mainmise de sa propre volonté sur tous les ferments d'insoumission et de révolte qu'on avait en soi.

Ces vertus morales sont des corollaires naturels des vertus physiques que nous voulons donner à nos soldats. Si nos offi-

ciers veulent essayer de la méthode que nous avons préconisée ici, c'est avec confiance que nous attendons leur critique et leur jugement.

Albert Surier.



TABLE DES MATIÈRES

Paris et Limoges. — Imp. et libr. milit. H. Charles-Lavauzelle.



On n'apprécie la santé
que lorsqu'on l'a perdue.
Heureusement
que, pour la retrouver,
26 leçons suffisent aux

ÉCOLES

DU

Professeur DESBONNET

Vingt-six ans de pratique et d'expérience journalière

48, rue du Faubourg-Poissonnière, PARIS

TÉLÉPHONE 125-03

ÉCOLE pr HOMMES — ÉCOLE pr DAMES — ÉCOLE pr ENFANTS

SUCCURSALES à Bordeaux, Lyon,
Genève, Lausanne, Bruxelles, Buenos-Ayres

Spécialités Réduction de l'Obésité, Guérison de la Neurasthénie et des Maladies de l'Estomac, Développement général des Muscles du corps.

Résultats garantis en 26 leçons Augmentation : Poitrine de 8 à 20 cent. ; bras, cuisses et cou. de 3 à 8 cent. ; avant-bras et mollet, de 2 à 4 cent. ; Obésité, diminution de 8 à 30 cent. de tour de ceinture.

Mardi et Vendredi, de 8 h. à 10 h. du soir

COURS SPÉCIAUX A PRIX RÉDUITS

Les Ecoles sont ouvertes tous les jours de 8 h. du matin à 7 h. du soir
(excepté dimanches et jours fériés)

Cours spéciaux pour Instructeurs désirant fonder en Province ou à l'Etranger des Ecoles de Culture Physique, succursales des Ecoles Desbonnet de Paris.

Manuel d'infanterie, à l'usage des sous-officiers, caporaux et élèves caporaux, conforme aux programmes en vigueur et mis en concordance avec les derniers règlements parus. (279e édition.) In-8° de 912 pages, avec 588 figures et la planche en couleurs des fanions, relié........................ 1 80

Manuel du gradé de cavalerie, à l'usage des sous officiers, brigadiers et élèves brigadiers. (21e édition.) In-12 de 986 pages, avec plus de 300 gravures dans le texte, planche en couleurs des pattes d'épaules et épaulettes des officiers, sous-officiers et soldats allemands, relié........................ 3 »

Manuel du sous-officier d'artillerie. *Batteries à tir rapide.* (10e édition.) In-12 de 362 pages, avec planche en couleurs des fanions, relié....... 2 »

Capitaine Debax, ancien instructeur à l'Ecole normale de gymnastique et d'escrime — **L'enseignement de la gymnastique dans l'armée.** In-8° de 100 pages, avec gravures, couverture illustrée en couleurs.............................. 2 50

Lieutenant-colonel Hatton, breveté d'état-major. — **Manuel, par démandes et réponses, pour l'obtention du brevet d'aptitude,** à l'usage des sociétés de préparation militaire. (4e édition.) In-12 de 362 pages, avec gravures................. 1 20

G. Clément, officier supérieur d'état-major. — **Préparation au service militaire des élèves des écoles.** Guide manuel destiné aux sociétés d'instruction et de tir; aux élèves de toutes les écoles françaises; aux professeurs et instituteurs; aux instructeurs militaires des lycées et collèges.

Volume commun à toutes les armes, 310 pages, avec gravures........................ 1 25

Volume spécial aux armes à cheval, 142 pages, avec gravures........................ » 80

